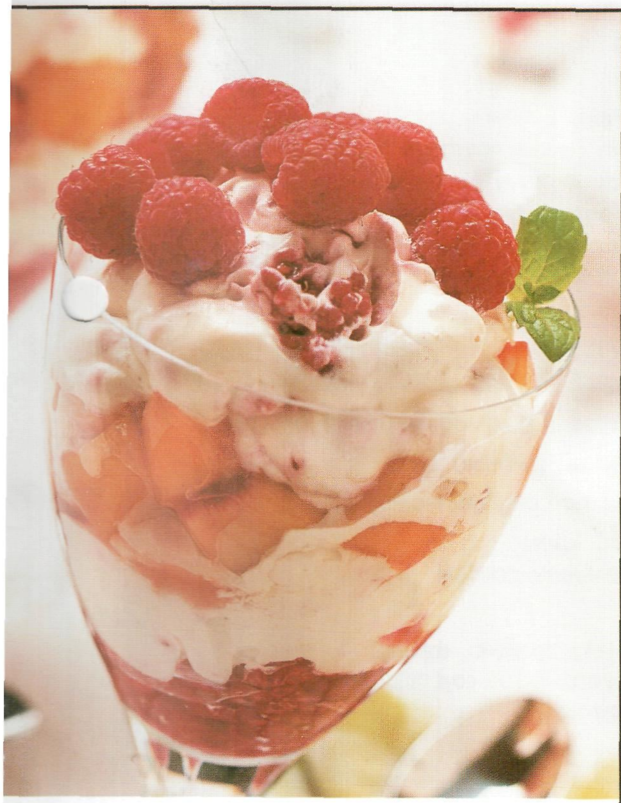
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 31



Десерт «Мельба»



Из кухни Средиземноморья



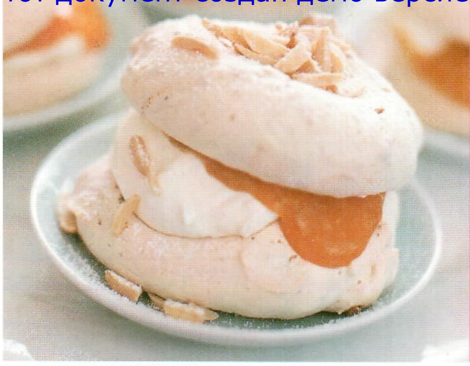
Сказочная баранина



Жареные фазаны

ISSN 1992-9560

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



Вкусно и легко 31

Содержание

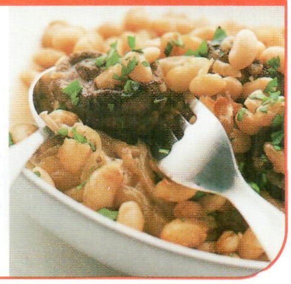
СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

121 Зеленая фриттата
121 Крем-суп из шпината и картофеля
122 Порей в зеленом соусе
122 Яблочно-луковые оладьи
123 Пирог с баклажанами и сыром по-сицилийски
124 Сырно-творожные рулетики с кишмишем
124 Сырно-морковный паштет

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

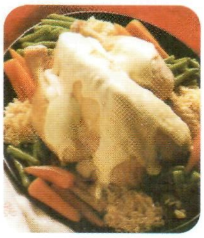
Блюда из печени и почек

Покупка печени и почек не заставит сильно похудеть ваш кошелек, к тому же кушанья из этих субпродуктов аппетитны и питательны.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

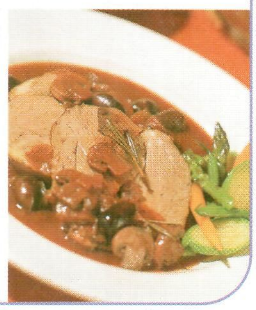
181 Бараньи котлеты на косточке
181 Свиная запеканка с картофелем
182 Форель со сливками и грибами
182 Жареная говядина с перцем
183 Жареные фазаны с черным виноградом
184 Зеленый салат «Дуэт»
184 Равиоли с томатным соусом
185 Говядина с чили под сырной корочкой
185 Омлет по-средиземноморски
186 Жареный лосось с мархунным соусом
186 Ароматная курица в сливочном соусе



МЕНЮ

Очарование Средиземноморья

- Классический рыбный суп
- Баранина по-средиземноморски
- Лимонный крем с карамельным соусом



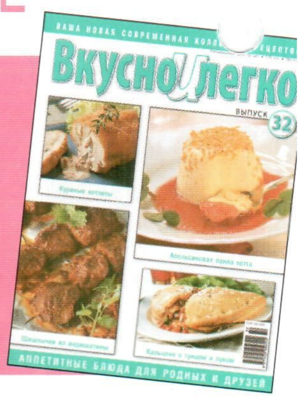
ПЛЮС графики времени, советы мастеров, классический соус айоли и многое другое.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

121 Черничный чизкейк
121 Детское ореховое печенье
122 Малиново-персиковые десерты «Мельба»
122 Обсыпной пирог с ревенем и апельсинами
123 Какаово-апельсиновый пирог
123 Яблочно-коричный пирог с миндальным кремом
124 Пирожные-безе с миндалем и абрикосами

В 32-м ВЫПУСКЕ

- Кальцоне с тунцом и луком
- Печеная треска под сырной корочкой
- Сладкая консервация – наше руководство по приготовлению варений и джемов



«Вкусно и легко» 31
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Зеленая фриттата

Пышный итальянский омлет с кубиками картофеля, цукини и сыром

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 25 мин. + остывание овощей
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 20 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
450 г молодого картофеля (отварить и нарезать кубиками)
1 небольшой цукини (нарезать кружочками и слегка отварить)
100 г горошка или кормовых бобов (отварить)
6 нарезанных маслин
55 г твердого тертого сыра
1 ст. л. свежей рубленой мяты (дополнительно)
5 яиц (слегка взбить)
2 ст. л. растительного масла
листья салата для украшения

1 Разогрейте духовку до 180°С. В большой емкости смешайте картофель, цукини, горошек или кормовые бобы, маслины, сыр и мяту. Подмешайте яйца, посолите, поперчите.

2 Нагрейте масло на большой сковороде, пригодной для запекания. Влейте яично-овощную смесь и жарьте без помешивания на очень слабом огне 4–5 мин. Переставьте сковороду в духовку. Запекайте фриттату 10–20 мин. – время приготовления зависит от размера омлета.

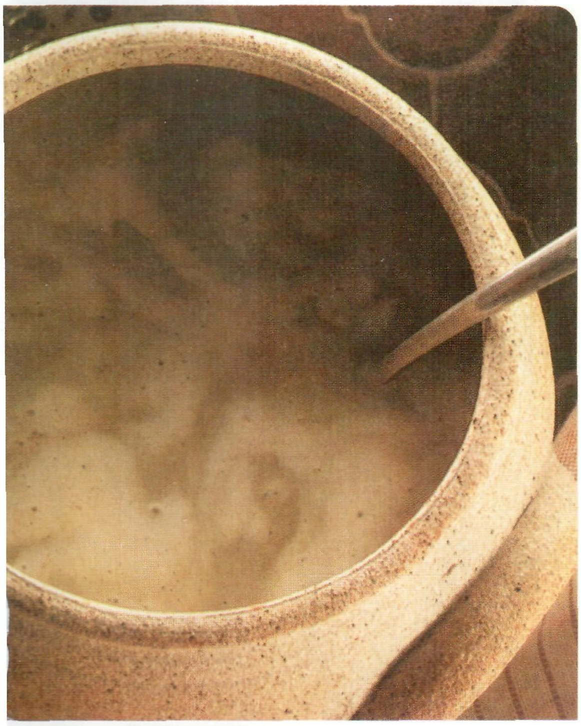
3 Разрежьте изделие на ломтики и подавайте теплыми или отложите и подавайте позже, уже остывшими (но не охлажденными), украсив листьями салата.

как подавать

Приготовьте сэндвич с фриттатой. Намажьте майонезом ломтики хрустящего белого хлеба, положите на них разрезанный на части омлет.

Крем-суп из шпината и картофеля

Овощное жидкое кушанье со вкусом лимона и запахом мускатного ореха



НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
500 г шпината
25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
3–4 клубня картофеля (нарезать кусочками)
2–3 веточки свежей петрушки (при наличии)
600 мл овощного бульона
щепотка тертого мускатного ореха
150 мл молока
150 мл нежирных сливок
2 ч. л. лимонного сока

1 Отрежьте жесткие черешки от листьев шпината. Растопите сливочное масло и обжарьте, размешивая, лук на среднем огне (3 мин.). Положите шпинат, картофель, петрушку, влейте бульон, посыпьте мускатным орехом.

2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 20 мин.

3 Дайте супу немного остыть, после чего протрите его через сито в пюре. Перелейте в чистую кастрюлю, влейте молоко, сливки и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу. Разогрейте на слабом огне, не давая кушанью закипеть. Разлейте по 4 подогретым тарелкам и подавайте.

Порей в зеленом соусе

Простейший рецепт необычайно вкусных овощей



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 29 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 небольших пореев (тщательно очистить и обрезать зеленую часть)
рубленая петрушка и тонкая соломка зеленого лука для украшения

ДЛЯ «ВИНЕГРЕТА»:

125 мл растительного масла
50 мл уксуса
1 ст. л. свежей рубленой петрушки
1 ст. л. свежего рубленого зеленого лука

1 Опустите порей в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Доведите до кипения и варите около 10 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой, чтобы порей немного остыл. Дайте стечь жидкости, затем обсушите овощи на бумажных полотенцах.

2 Для «Винегрета». Энергично взбейте вилкой масло с уксусом, петрушкой, зеленым луком (или смешайте в бутылочке с закручивающейся крышечкой). Посолите и поперчите по вкусу.

3 Разложите порей в один ряд на большом блюде с высокими стенками. Полейте соусом. Украсьте петрушкой и зеленым луком.

как подавать

Порей в соусе можно подать как гарнир к мясу, птице или рыбе. Либо в качестве закуски с теплым хрустящим хлебом.

Яблочно-луковые оладьи

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + настаивание
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яблока
1 мелкорубленая луковица
3–4 ст. л. растительного масла для жарения

ДЛЯ ТЕСТА:

100 г муки
½ ч. л. соли
1 ст. л. свежего мелкорубленого или 1 ч. л. сушеного шалфея
1 крупное яйцо (отделить желток от белка)
1 ст. л. растительного масла
150 мл воды

1 Для теста. Просейте муку с солью. Введите шалфей. Сделайте в центре углубление, положите желток, влейте масло и половину воды. Венчиком перемешайте муку с жидкими компонентами. Тонкой струйкой влейте оставшуюся воду, взбейте в однородный кляр. Накройте и отставьте на 30 мин. Разогрейте духовку до 110°С.

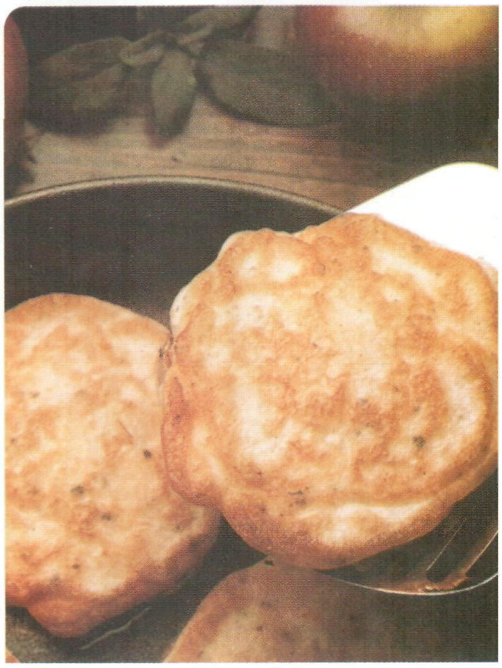
2 Очистите яблоки от кожуры, удалите семенные коробочки, нарежьте плоды кусочками. Введите в кляр. Добавьте лук, посолите и поперчите по вкусу. Взбейте в пену белок, аккуратно перемешивая, введите в тесто.

3 Разогрейте на большой сковороде 3 ст. л. масла. Опускайте ложками тесто в горячее масло, формуя круги лопаткой. Жарьте на среднем огне до золотистого цвета (3 мин.). Осторожно переверните на другую сторону и жарьте еще 3 мин.

4 Промокните излишки жира с изделий на бумажных полотенцах, переложите оладьи на сервировочное блюдо и поставьте в духовку, чтобы не остыли. Жарьте оставшиеся оладьи, подливая при необходимости масла. Подавайте горячими.

совет мастера

Оладьи получатся воздушными, если вы введете взбитый белок в тесто, которое незамедлительно будете жарить.





Пирог с баклажанами и сыром по-сицилийски

Хрустящий пирог с кубиками баклажана и сыра, маслинами и каперсами в густом томатном соусе



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 50 мин. + остывание
Кол-во калорий – 440 в ломтике
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 нарезанный кубиками баклажан
- 3 нарезанных черешка сельдерея
- 400 г консервированных помидоров (нарезать)
- 2 ст. л. каперсов (промыть)
- 20 маслин (разрезать пополам и удалить косточки)
- 2 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 желток (взбить)
- 225 г козьего сыра или феты (нарезать кубиками)
- ½ ч. л. сушеного тимьяна
- листья салата для подачи (дополнительно)

ДЛЯ ТЕСТА:

- 200 г муки + для посыпки
- 50 г нарезанного кубиками охлажденного масла
- 50 г нарезанного кубиками охлажденного сала
- 8 ч. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Положите кубики масла и сала, разотрите пальцами в мелкие крошки.

2 Сбрызните их водой и перемешайте ножом. Соберите крошки одной рукой в единую массу. Когда она начнет склеиваться, сформуйте мягкий шар. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. Выложите им форму для пирогов диаметром 24 см. Выпекайте 30 мин. Выстелите корж пергаментом и насыпьте сухие бобы.

4 Выпекайте еще 10 мин., после чего удалите бумагу с бобами и пеките корж до золотистого цвета. Остудите в форме.

5 Разогрейте на сковороде масло и обжарьте, перемешивая, на среднем огне кубики баклажана (10 мин.). Промокните излишки жира с кубиков и отставьте.

6 Добавьте сельдерей и помидоры, тушите 10 мин. Подмешайте каперсы, маслины, уксус, сахар и специи по вкусу. Готовьте еще 5 мин., чтобы масса уварилась в густой соус. Подмешайте кубики баклажана, тушите 5 мин. Остудите.

7 Нагрейте духовку до 180°С. Введите в овощную массу желток и сыр, переложите ее в форму на корж. Посыпьте тимьяном и выпекайте 12–15 мин., пока начинка не начнет пузыриться. Выньте из духовки и дайте немного остыть. Осторожно выложите пирог из формы и подавайте в теплом виде, украсив при желании листьями салата.

Сырно-творожные рулетики с кишмишем

ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 190 в изделии
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г творога
100 г твердого сыра (натереть на мелкой терке)
50 г кишмиша
щепотка тертого мускатного ореха
12 больших ломтиков белого хлеба (корочки срезать) (см. «совет мастера»)
50 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла

1 Разогрейте духовку до 110°С. Разотрите тщательно в однородную массу творог, сыр, кишмиш и мускатный орех.

2 Раскатайте скалкой ломтики хлеба. Намажьте приготовленной пастой, оставив бортик в 1 см с одного края. Поверните ломтик с начинкой к себе так, чтобы открытый бортик был дальним от Вас. Осторожно сверните в рулетик в сторону открытого края.

3 Разогрейте по половине сливочного и растительного масла на большой сковороде. Когда пена осядет, обжарьте, перевернув изделия один раз, 6 рулетиков швом вниз на среднем огне до золотистого цвета (5–6 мин.).

4 Выложите рулетики из сковороды и промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Держите в тепле. Разогрейте оставшиеся масла и поджарьте остальные изделия. Разложите на подогретом сервировочном блюде и подавайте сразу же.

совет мастера Используйте хлеб одно- или двухдневной давности, иначе в процессе жарения рулетики развалятся. Нарезайте хлеб ломтиками средней толщины.



Сырно-морковный паштет

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 305 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г моркови (около 8 средних морковок)
350 г сливочного сыра
2 ч. л. свежей рубленой петрушки
2 ч. л. рубленого зеленого лука



1 Нарежьте морковь. Опустите в кастрюлю с подсоленной кипящей водой, доведите до кипения и варите 7 мин. – до мягкости. Откиньте на дуршлаг. Переложите морковь в кастрюлю и подсушите на слабом огне (1 мин.), периодически встряхивая кастрюлю.

2 Разомните морковь вилкой или измельчите через ручную мясорубку с крупноячеистой решеткой, чтобы получилось пюре с мелкими кусочками овощей. Остудите.

3 Взбивая, введите сливочный сыр небольшими порциями. Добавьте петрушку и зеленый лук. Посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте в однородную массу.

4 Выстелите пергаментом маленькую формочку для продолговатого кекса или небольшое блюдо с высокими стенками. Переложите приготовленную массу, плотно прижмите и разровняйте лопаткой. Накройте фольгой и охлаждайте 3 часа (или ночь).

5 Лезвием ножа отделите паштет от стенок формы. Положите на форму тарелку и переверните. Осторожно снимите форму. Нарежьте паштет толстыми ломтиками и подавайте.

Бараньи котлеты на косточке

Жареные куски баранины на яркой «подушке» из овощей в соусе

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир ~ 31 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ч. л. растительного масла
12 бараньих котлет на косточке
1 рубленая луковица
1 нарезанный черешок сельдерея
по 1 красному и оранжевому сладкому перцу (мелко нарезать очищенные овощи)
400 г консервированной белой фасоли (слить жидкость)
400 г консервированных нарезанных помидоров
1 ст. л. томатной пасты
2 ч. л. свежего или 1 ч. л. сушеного тимьяна
веточки тимьяна для украшения

1 Нагрейте масло и обжарьте котлеты по 2–3 мин. с обеих сторон. Выложите из сковороды и держите в тепле.

2 Добавьте лук, сельдерей и сладкие перцы, жарьте 8–10 мин. Положите фасоль, помидоры, томатную пасту и тимьян. Тушите, помешивая, 5 мин. Посолите и поперчите по вкусу и переложите на подогретые тарелки. Положите котлеты на овощи в соусе, украсьте тимьяном и подавайте.

совет мастера Обычно баранина жирна, поэтому перед ее жарением достаточно лишь слегка смазать дно сковороды.

Свиная запеканка с картофелем

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 11 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4–5 клубней картофеля
25 г сливочного масла
4 ст. л. молока
1 ст. л. растительного масла
500 г свиного филе (нарезать кусочками по 2 см)
1 рубленая луковица
2 нарезанных черешка сельдерея
175 г пластинок шампиньонов
25 г муки
150 мл куриного бульона
150 мл яблочного сока
измельченная цедра 1 лимона
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
1 ч. л. сушеного розмарина

1 Разогрейте духовку до 180°С. Отварите картофель в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг и разомните в пюре с половиной сливочного масла и молоком. Отставьте.

2 Нагрейте в большой кастрюле оставшееся сливочное и растительное масла. Обжарьте, перемешивая, на сильном огне мясо (2–3 мин.). Выложите шумовкой и промокните излишки жира на бумажных полотенцах. Переложите свинину в большое огнеупорное блюдо объемом 1,75 л.

3 Обжарьте в той же кастрюле, помешивая, лук, сельдерей и грибы (2–3 мин.). Посыпьте мукой и пассеруйте 1–2 мин. Размешивая, влейте тонкой струйкой бульон и сок. Введите цедру и сок лимона, зелень. Доведите, помешивая, на слабом огне до кипения. Приправьте.

4 Залейте получившимся соусом свинину, перемешайте. Разложите сверху картофельное пюре, вилкой сделайте узоры на его поверхности. Запекайте 50 мин.: мясо должно стать мягким, а пюре – коричневатым. Подавайте сразу же.

Форель со сливками и грибами

Изысканный соус из шампиньонов, сливок, лимонного сока и тархуна превратят рыбу в деликатес



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 810 в порции
Жир – 67 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 форели по 225 г каждая (промыть)
мука со специями
100 г сливочного масла
250 г шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
4 ч. л. лимонного сока
300 мл жирных сливок
щепотка сушеного тархуна

1 Немного посолите рыбьи тушки изнутри, обваляйте их в приправленной муке. Растопите на слабом огне в кастрюльке 40 г масла и обжарьте грибы (3–4 мин.). Добавьте лимонный сок, приправьте и отставьте.

2 Разогрейте жаропрочное блюдо, в котором форель поместится в один ряд валетом. Растопите оставшееся сливочное масло на большой сковороде, обжарьте рыбу на слабом огне по 4 мин. с обеих сторон. Переложите в подготовленное блюдо. Положите на сковороду грибы вместе с соками. Полейте сливками и посыпьте тархуном. Немного увеличьте огонь.

3 Разогрейте гриль. Кипящим получившимся соусом полейте форель. Поставьте под гриль и жарьте 10 мин., периодически поливая приправой. Подавайте сразу же.

как подавать

К форели предложите картофельное пюре или отварной молодой картофель, дополнив его тушеными цукини либо стручковой фасолью.

Жареная говядина с перцем

НА 3–4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + маринование
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 495 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г говядины
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. крахмала
4 ст. л. растительного масла
кусочек свежего имбиря размером 2,5 см (мелко порубить)
1 мелкорубленый зубок чеснока
1 крупная луковица (разрезать пополам и нарезать колечками)
по 1 красному и зеленому сладкому перцу (удалить семена, овощи нарезать тонкими полосками)
1 ч. л. сахара
2 ст. л. куриного или говяжьего бульона или воды (при необходимости)
отварной рис при подаче

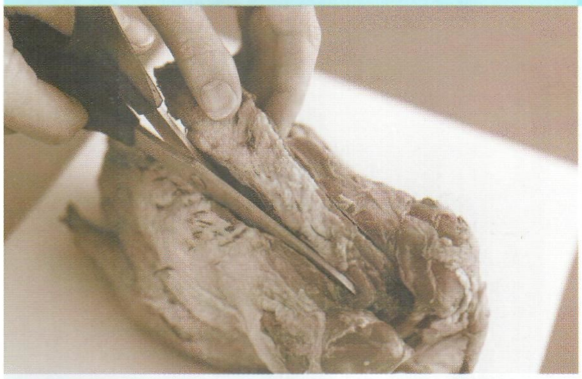
1 Нарежьте мясо ломтиками 5 x 2,5 см. Размешайте соевый соус с крахмалом. Положите в смесь говядину, хорошо обмакните ее и оставьте мариноваться примерно на 20 мин.

2 Разогрейте на большой сковороде половину растительного масла. Обжарьте, помешивая, мясо (10–15 мин.). Выложите шумовкой.

3 Добавьте оставшееся масло и разогрейте. Положите имбирь, чеснок и жарьте, размешивая, 1 мин. Добавьте лук, сладкие перцы, 1 ч. л. соли и сахар. Жарьте, помешивая, 2 мин.: овощи станут мягче, но не потеряют приятный хруст.

4 Положите куски говядины, тщательно перемешайте, подлив при необходимости бульон или воду. Когда мясо хорошо прогреется, переложите его на подогретое блюдо и подавайте с отварным рисом.





Жареные фазаны с черным виноградом

Виноград в сливочном соусе – элегантное дополнение к жареным птицам



НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 небольших фазана (подготовить)
- 2 ст. л. растительного масла
- 25 г сливочного масла
- 1 ч. л. молотого кориандра (при наличии)
- 330 мл куриного бульона
- сок 1 лайма или лимона
- 175 г черного винограда без косточек, разрезать на половинки (см. «совет мастера»)
- 4 ст. л. нежирных сливок
- 2 ст. л. свежей рубленой петрушки (при наличии)

1 Положите фазана на грудку и разрежьте вдоль по обе стороны от позвоночника. Удалите хребет и разрежьте тушку вдоль по центру грудной кости, чтобы разделить птицу пополам. Обрежьте по кругу бедра и потяните: так Вы отделите эту часть от тушки. Таким же образом подготовьте второго фазана.

2 Нагрейте растительное и сливочное масла на большой сковороде и пожарьте части тушек до румяной корочки (8–10 мин.). Посыпьте при желании молотым кориандром и жарьте еще 1 минуту.

3 Слейте лишний жир со сковороды. Влейте бульон и сок лайма или лимона. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 12–15 мин. Проверьте готовность: проколите самую толстую часть тушки спицей – должен вытечь прозрачный сок.

4 Положите на сковороду половинки винограда, тушите 2–3 мин., чтобы немного уварить жидкость. Подмешайте сливки и приправьте по вкусу. Потушите еще 2–3 мин., введите петрушку. Разложите части фазанов на подогретые тарелки и полейте соусом. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Разрежьте виноградины пополам и выньте косточки при помощи тонкой шпильки или ушка стерилизованной иглы.

Зеленый салат «Дуэт»

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 70 в порции
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г стручковой фасоли
225 г кормовых бобов или горошка
15 г сливочного масла
2 ст. л. воды

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите фасоль так, чтобы стручки остались чуть хрустящими (4 мин.). Откиньте на дуршлаг, обдайте проточной холодной водой – благодаря этому стручки не потеряют цвет. Дайте жидкости стечь.

2 Отварите в подсоленной воде бобы или горошек до готовности (5–7 мин.). Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Перемешайте бобовые.

3 Перед подачей переложите овощи в кастрюлю, добавьте масло и влейте воду. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 3–4 мин. – пока овощи не станут очень горячими.



Равиоли с томатным соусом

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: $1^3/_4$ ч + расстойка и сушка
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 740 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 маленькая рубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 нарезанная кубиками маленькая морковь
1 нарезанный кубиками черешок сельдерея
100 г говяжьего фарша
1 ломтик бекона (нарезать)
25 г крошек свежего белого хлеба
25 г твердого ароматного сыра (измельчить на терке)
$^1/_4$ ч. л. тертого мускатного ореха
1 яйцо (взбить)

ДЛЯ ПАСТЫ:

450 г муки + для посыпки
4 яйца
1 ст. л. растительного масла
3 ст. л. холодной воды

ДЛЯ ТОМАТНОГО СОУСА:

1 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
400 г консервированных помидоров
$^1/_2$ ч. л. сахара
1 ст. л. томатной пасты

1 Для пасты. Просейте муку с 1 ч. л. соли. Сделайте в центре углубление. Влейте яйца, масло и воду. Перемешайте с мукой в однородную массу, вымесите ее до эластичности (15 мин.). Оберните пищевой пленкой и оставьте при комнатной температуре на 1 ч.



2 Для начинки. Нагрейте масло и обжарьте лук с чесноком, морковью и сельдереем до готовности. Введите фарш и бекон, жарьте 10 мин., часто перемешивая. Переложите шумовкой в миску и оставьте остывать. Подмешайте хлебные крошки, сыр, мускатный орех, приправьте и вымесите в однородную массу.

3 Разделите тесто пополам. На посыпанной мукой поверхности раскатайте одну его часть как можно тоньше в прямоугольник. Разложите по ложке начинки на расстоянии 4 см. Смажьте тесто вокруг начинки взбитым яйцом.

4 Раскатайте оставшееся тесто в прямоугольник аналогичного размера и положите на нижний пласт с начинкой. Пальцем прижмите тесто между горками начинки, чтобы выпустить воздух и склеить пласты теста. Ножом или ребристым колесиком разрежьте пласты на квадратики между начинкой. Положите равиоли на чистое кухонное полотенце, накройте другим и оставьте подсыхать на 1–2 часа.

5 Для соуса. Нагрейте масло и обжарьте лук до мягкости. Положите помидоры, сахар, томатную пасту, приправьте и тушите 15 мин. до загустения. При желании сделайте из приправы пюре.

6 Опустите равиоли в большую кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Доведите до кипения, варите изделия 4–5 мин.: равиоли всплывут, когда будут готовы. Откиньте их на дуршлаг, дайте стечь воде и сразу же подавайте с соусом.

Говядина с чили под сырной корочкой

Мясная запеканка с овощами под корочкой из сыра согреет любого даже в лютую зимнюю стужу

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 2 ч 25 мин.
Кол-во калорий – 560 в порции
Жир – 28 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г говядины для рагу (нарезать одинаковыми кусочками)
1 крупная луковица (мелко порубить)
4 клубня картофеля (нарезать небольшими кусочками)
4 помидора (очистить и разрезать на 4 части)
1 ч. л. паприки
350 мл говяжьего бульона
175 г муки + для посыпки
1 ч. л. разрыхлителя
25 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
135 г твердого сыра (измельчить на мелкой терке)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
1 яйцо
3 ст. л. молока
400 г консервированной красной фасоли (жидкость слить)

1 Разогрейте духовку до 170°С. Положите в большое огнеупорное блюдо мясо, лук, картофель, помидоры, паприку, приправьте по вкусу. Влейте бульон, накройте крышкой и запекайте 2 ч, чтобы говядина стала мягче.

2 Сделайте сырную корочку к концу приготовления мяса. Смешайте муку, разрыхлитель и специи. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите 80 г тертого сыра и петрушку. Взбейте яйцо с молоком и соедините половину смеси с мучными крошками. Замесите тесто.

3 Увеличьте температуру духовки до 180°С. Введите в рагу фасоль. На посыпанной мукой поверхности раскатайте сырное тесто в пласт толщиной 1 см. Накройте коржом мясо с овощами. Обрежьте аккуратно края и смажьте тесто оставшейся яично-молочной смесью. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте 25 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте блюдо горячим.

...или попробуйте так

Сделайте из раскатанного теста круги и разложите на мясе с овощами внахлест.

Омлет по-средиземноморски



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 ст. л. растительного масла
1 крупная, мелкорубленая луковица
2–3 крупных клубня картофеля (нарезать кубиками)
1 крупный помидор (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть)
2 крупных зубка чеснока (мелко порубить)
1/4 ч. л. сушеного базилика или майорана
4 крупных яйца (слегка взбить)
1 сладкий зеленый перец (удалить семена, овощ нарезать колечками)
75 г твердого сыра (измельчить на терке)
75 мл жирных сливок

1 Нагрейте масло в большой толстодонной сковороде. Обжарьте лук с картофелем на среднем огне, перемешивая: картофель должен стать почти мягким, а лук – слегка золотистым (20–25 мин.).

2 Введите помидор, чеснок, базилик или майоран. Поперчите и посолите по вкусу. Тушите 15 мин., чтобы выпарить большую часть жидкости.

3 Влейте взбитые яйца, приподнимая овощи: яичная смесь опустится на низ. Жарьте, пока омлет не будет готов снизу.

4 Разогрейте гриль духовки. Разложите на омлете колечки перца. Посыпьте тертым сыром и полейте сливками. Запекайте 3–4 мин. Подавайте кушанье в сковороде, разрезав его на куски.

Жареный лосось с тархунным соусом

Филе лосося фаршированы пореем и морковью, политы ароматным травяным соусом

НА 8–10 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 840 в порции
Жир – 66 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
2 порея (нарезать короткими тонкими полосками)
2 моркови, нарезанных короткими тонкими полосками
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тархуна
сок ½ лимона
растительное масло для смазывания
тушка лосося весом 2,5 кг (очистить чешую и филетировать)
50 г растопленного сливочного масла

ДЛЯ СОУСА:

2 небольшие луковицы (порубить очень мелко)
4 ст. л. уксуса
200 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
2 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного тархуна

1 Разогрейте духовку до 200°С. Для начинки. Растопите масло и обжарьте порей с морковью (3–4 мин.). Введите тархун и готовьте еще 1–2 мин. Подмешайте лимонный сок, приправьте и остудите.

2 Смажьте растительным маслом лист фольги, положите одно рыбное филе кожей вниз. Равномерно распределите начинку. Накройте вторым филе кожей вверх и свяжите ниткой (см. «совет мастера»). Полейте растопленным маслом и накройте неплотно фольгой. Жарьте в духовке 30–40 мин. – до готовности.

3 Для соуса. Прокипятите лук в уксусе: жидкость должна увариться наполовину. Процедите в чистую кастрюльку. Поставьте на средний огонь и, добавляя кусочками сливочное масло, взбивайте не останавливаясь. Не давайте приправе кипеть! Подмешайте тархун и приправьте.

4 Снимите с рыбы нитки и нарежьте филе толстыми ломтиками. Подавайте с теплым соусом.

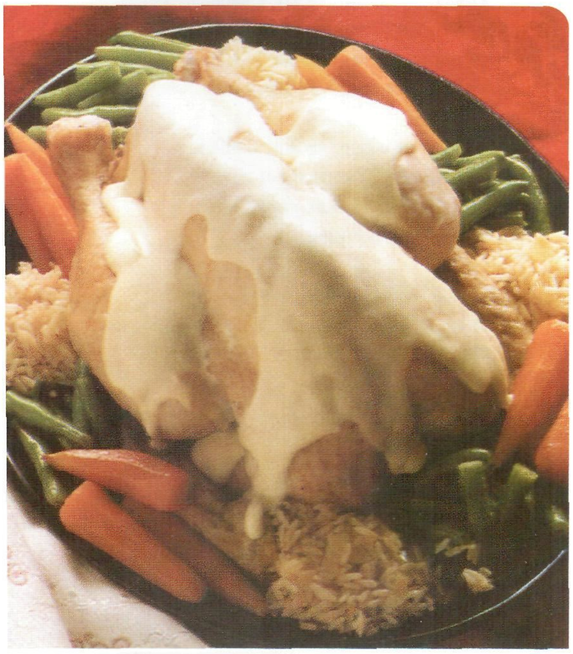


совет мастера Переслоите два рыбных филе приготовленной начинкой и плотно свяжите ниткой, делая витки на расстоянии 7,5 см.

Ароматная курица в сливочном соусе

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2–2½ ч
Кол-во калорий – 875 в порции
Жир – 64 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

подготовленная курица (1,4 кг)
1 луковица (нашпиговать 2 зубками чеснока)
2 крупные моркови (разрезать на 4 части)
2 лавровых листа
½ ч. л. сушеного тимьяна
2 черешка сельдерея (крупно нарезать)
черный перец горошком
1,3 л куриного бульона
15 г сливочного масла
1 луковица (мелко порубить)
225 г риса
600 мл горячей воды

ДЛЯ СОУСА:

25 г сливочного масла
2 ст. л. муки
450 мл жирных сливок
тертый мускатный орех

1 Положите тушку курицы в большую кастрюлю, добавьте лук, морковь, лавровые листья, тимьян, сельдерей, посолите по вкусу, добавьте пару горошин перца. Залейте бульоном. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 1–1½ ч – до готовности. Выложите курицу и держите в тепле. Процедите бульон и сохраните.

2 Растопите масло в сотейнике. Обжарьте на слабом огне лук (4–5 мин.). Перемешивая, введите рис, 300 мл куриного бульона и горячую воду. Приправьте по вкусу, доведите до кипения и перемешайте. Уменьшите огонь до слабого и варите 15–20 мин. (до готовности крупы).

3 Для соуса. Растопите сливочное масло. Когда оно начнет пузыриться, всыпьте муку и спассеруйте ее, постоянно размешивая (2–3 мин.). Энергично взбивая пассеровку, тонкой струйкой влейте 150 мл бульона и сливки. Помешивая, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 5–10 мин., изредка помешивая, пока соус не станет густым и однородным. Приправьте солью, перцем и щепоткой мускатного ореха.

4 Перед подачей положите курицу на большое подогретое блюдо, вокруг разложите рис. Полейте соусом и подавайте, предложив остаток приправы в соуснике.

Черничный чизкейк

Чуть терпкий вкус черники превосходно сочетается с нежными сливками

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 520 в ломтике
Жир – 41 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г растопленного сливочного масла + для смазывания
175 г сухого печенья (раскрошить)
50 г молотого миндаля
Взбитые сливки, черника и мята для украшения

ДЛЯ НАЧИНКИ:

200 г черники
4 ст. л. горячей воды
100 г сахара
225 г сливочного сыра
1 яйцо (отделить белок от желтка)
150 мл жирных сливок
5 листочков желатина

1 Смажьте маслом и выстелите бумагой круглую форму диаметром 23 см. Размешайте крошки печенья и миндаль с растопленным маслом. Распределите на дне формы ровным слоем и охлаждайте 30 мин.

2 Для начинки. Потушите чернику с 2 ст. л. воды и половиной сахара до мягкости, сделайте пюре из ягод. Взбейте в однородную массу сыр, оставшийся сахар и желток. Слегка взбейте сливки и введите в сливочный крем вместе с черничным пюре.

3 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Отожмите как можно больше жидкости. Распустите желатин в горячей воде и введите в крем. Взбейте белок в пену до образования мягких вершинок. Добавьте в начинку. Перелейте в форму с коржом и охлаждайте $2^1/_2$–3 часа.

4 Выложите чизкейк из формы, снимите бумагу. Украсьте взбитыми сливками, черникой и мятой.

Детское ореховое печенье



ВЫХОД: 24 ШТУКИ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 12 мин. + остывание
Кол-во калорий – 135 в изделии
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г размягченного сливочного масла
75 г сливочного сыра
$^1/_2$ ч. л. ванильной эссенции
175 г сахара
225 г муки
$^1/_2$ ч. л. соли
100 г рубленых грецких орехов

1 Разогрейте духовку до 190°С. Разотрите масло со сливочным сыром в воздушную массу. Введите эссенцию, затем – порциями сахар. Просейте муку с солью и введите в сырную массу, тщательно ее растирая. Подмешайте орехи.

2 Скатайте из теста шарики диаметром 2,5 см, разложите их на расстоянии 5 см на противни. Обмакните дно стакана в воду и прижмите шарики теста, чтобы получились круги диаметром 5 см. Выпекайте 12 минут – печенья получатся светлыми и мягкими, но, остынув, затвердеют. Снимите с противня через 2–3 мин., затем переложите на решетку до полного остывания.

совет мастера На некоторых изделиях зубцами вилки сделайте «решетку», на остальных – пальцем ямки.

Малиново-персиковые десерты «Мельба»

Легкие и освежающие сладости из сливок и фруктов



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г малины
80 г сахара
1 ч. л. лимонного сока
2 спелых персика
300 мл жирных сливок
веточки мяты для украшения (дополнительно)

1 Отложите 50 г малины для украшения. Остальные ягоды посыпьте сахаром, полейте лимонным соком и разомните слегка вилкой. Персики разрежьте пополам и нарежьте крупными кубиками.

2 В большой емкости взбейте сливки до образования мягких вершинок. Введите в массу две трети размятой малины. Разложите оставшиеся размятые ягоды по 4 стеклянным десертным бокалам. Выложите половину сливок с ягодами. Распределите сверху персики и покройте оставшимися сливками с малиной. Охлаждайте до подачи.

3 Перед подачей украсьте отложенными ягодами и веточками мяты.

как подавать

Поставьте бокалы на десертные тарелки и подавайте с мелким хрустящим печеньем.

Обсыпной пирог с ревенем и апельсинами

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1¼ ч + остывание
Кол-во калорий – 525 в ломтике
Жир – 29 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
185 г сахара
измельченная на терке цедра 1 апельсина
3 яйца (слегка взбить)
200 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
350 г ревеня кусочками по 2,5 см
взбитые сливки при подаче (дополнительно)

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

125 г муки
1 ч. л. молотого имбиря или корицы
80 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
55 г сахара (при возможности светло-коричневого)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите пергаментом форму диаметром 20 см. Разотрите масло с 175 г сахара и цедрой в пышный крем. Взбивая, введите порциями яйца. Всыпьте муку и разрыхлитель.

2 Переложите тесто в подготовленную форму, разровняйте поверхность ложкой. Обваляйте ревень в оставшемся сахаре и разложите сверху.

3 Для посыпки. Просейте муку с имбирем или корицей. Разотрите с маслом в мелкие крошки, подмешайте оставшийся сахар и равномерно посыпьте смесью ревень.

4 Выпекайте 1¼ ч: пирог хорошо поднимется и подрумянится. Оставьте в форме на 15 мин., выложите из формы и снимите бумагу. Переложите остывать на решетку. Нарежьте ломтиками и подавайте теплым или холодным со сливками.

Какаово-апельсиновый пирог

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 ч + остывание
Кол-во калорий – 360 в ломтике
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла + для смазывания
2 апельсина
175 г сахара
2 слегка взбитых яйца
125 г муки
½ ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. какао-порошка
4 ст. л. воды
3 ст. л. сахарной пудры
Взбитые сливки при подаче (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму в виде буханки объемом 900 мл. Измельчите на терке цедру 1 апельсина. Разотрите масло с сахаром в пышную массу. Порциями введите яйца. Подмешайте муку, разрыхлитель, какао, воду и тертую цедру. Переложите тесто в форму и выпекайте 1 ч – до готовности.

2 Лезвием ножа для чистки картофеля снимите тонкими полосками цедру со второго апельсина. Бланшируйте ее в кипятке 1 мин. Слейте жидкость и повторите процедуру еще дважды, заливая цедру каждый раз свежим кипятком.

3 Выжмите сок из 1 апельсина. Подмешайте сахарную пудру. Разогрейте, помешивая, до полного растворения пудры. Положите полоски цедры, варите 3 мин.

4 Проколите несколько раз пирог спицей, полейте изделие горячим сиропом. Остудите пирог в форме. Выньте изделие, снимите бумагу. Нарежьте пирог ломтиками и подавайте при желании со сливками, украсив стружкой из цедры.

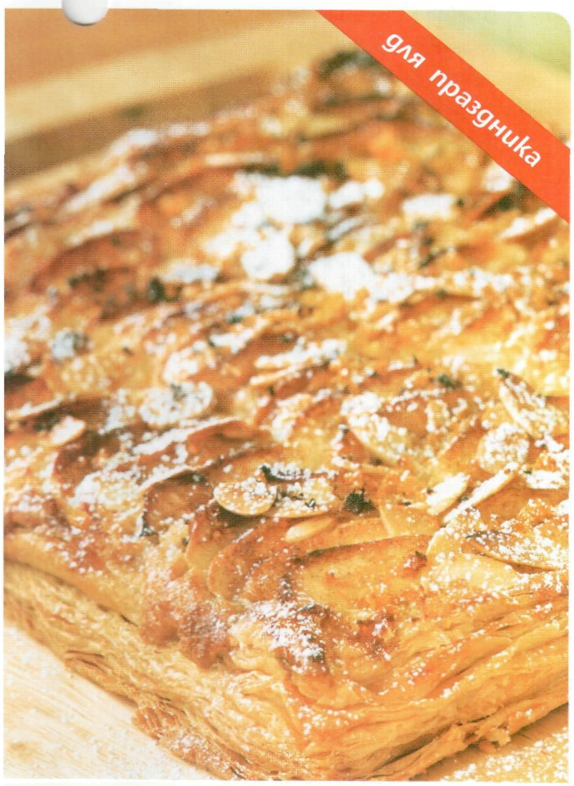


совет мастера
Какао-порошок в герметичном контейнере в прохладном месте не потеряет свои вкусовые качества почти год.

Яблочно-коричный пирог с миндальным кремом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 50 мин. + остывание
Кол-во калорий – 860 в ломтике
Жир – 61 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 яблока (очистить, вырезать семенные коробочки, плоды разрезать пополам)
сок половины лимона
25 г нарезанного кубиками сливочного масла
4 ст. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
25 г пластинок миндаля
измельченная на терке цедра 2 лимонов
1 ст. л. сахарной пудры для посыпки

ДЛЯ ТЕСТА:

175 г муки + для раскатывания
щепотка соли
130 г нарезанного кубиками сливочного масла
75 мл холодной воды
³/₄ ч. л. лимонного сока
1 желток + 1 ч. л. воды (растереть)

ДЛЯ МИНДАЛЬНОГО КРЕМА:

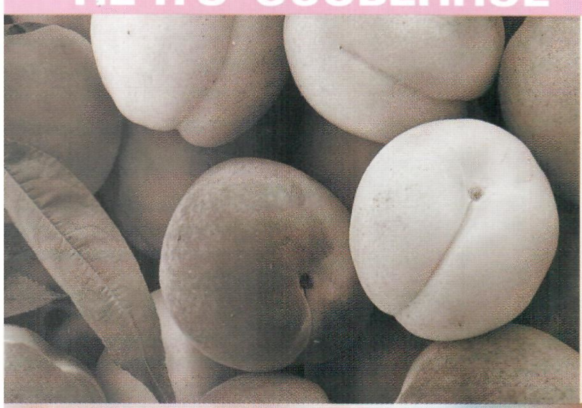
125 г размягченного сливочного масла
125 г сахара
2 яйца (слегка взбить)
25 г муки
125 г молотого миндаля

1 Для теста. Просейте муку с солью. Разотрите ее пальцами с маслом в крошку. Введите воду и лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте его в прямоугольник 12 х 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните изделие на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру еще 4 раза.

2 Раскатайте тесто в прямоугольник 22,5 х 30 см. Переложите на противень, охлаждайте 30 мин. Разогрейте духовку до 200°С. Наколите вилкой тесто в центре коржа, тогда он не будет подниматься. Выпекайте до золотистого цвета (15 мин.). Достаньте из духовки и наколите корж вилкой, чтобы выпустить пар. Смажьте корж желтковой смесью, отставьте остывать.

3 Для крема. Разотрите масло с сахаром в пышную массу. Введите порциями яйца, муку и миндаль. Взбейте в однородную массу. Намажьте испеченный корж кремом.

4 Нарежьте яблоки тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком и положите рядами внахлест поверх миндального крема. Разложите кусочки сливочного масла. Смешайте сахар с корицей. Посыпьте коричной смесью, миндалем и лимонной цедрой яблочные кусочки. Накройте края пирога фольгой. Выпекайте 30–35 мин. Выньте из духовки, дайте немного остыть. Посыпьте сахарной пудрой, нарежьте ломтиками и подавайте.



Пирожные безе с миндалем и абрикосами

Миндальные безе, прослоенные сливками и абрикосовым пюре



ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 45 мин.
Время приготовления: 1 ч + остывание и охлаждение
Кол-во калорий – 550 в пирожном
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 белков
щепоть винного камня
450 г сахара
175 г бланшированного миндаля (мелко порубить)
жареная миндальная соломка и сахарная пудра для украшения

ДЛЯ НАЧИНКИ:

700 г абрикосов (около 10 средних штук)
цедра и сок 1 лимона
1 ч. л. ванильной эссенции
150 г сахара
550 мл жирных сливок
200 г густого несладкого йогурта

1 Разогрейте духовку до 150°C. Выстелите пергаментом 3 противня. Взбейте белки в большой чистой сухой посуде в пену с мягкими вершинками. Введите винный камень и сахар порциями. Взбивайте до получения стойкой пены с острыми вершинками.

2 Подмешайте рубленый миндаль. Выложите на противни по 8 десертных ложек белковой массы, придавая каждой форму круга диаметром 7,5 см (получится 24 круга). Поставьте безе в духовку на 1 ч. Выньте изделия, дайте им остыть.

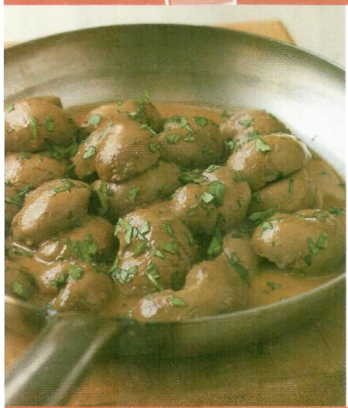
3 Положите половинки абрикосов в кастрюльку, добавьте 4 полоски лимонной цедры, влейте лимонный сок и эссенцию, посыпьте 55 г сахара. Тушите под крышкой 15–20 мин., чтобы абрикосы стали мягкими.

4 Выложите полоски цедры и протрите фруктовую массу через сито в пюре. Проварите на огне до загустения (10 мин.). Дайте остыть, накройте и поставьте охлаждаться.

5 Взбейте сливки до образования мягких вершинок. Взбивая, всыпьте оставшийся сахар, подмешайте йогурт. Сложите безе попарно, промазывая сливками и абрикосовым пюре. Украсьте миндальной соломкой и посыпьте слегка пудрой.

совет мастера

Миндальное безе, испеченное за 2–3 дня до подачи, храните в герметичном контейнере. Абрикосовое пюре также можно приготовить заранее и поместить на полку холодильника.



Блюда из печени и почек

Субпродукты, часто нелюбимые некоторыми хозяйками, хороши тем, что недороги и вкусны в качестве компонентов закусок и как основные блюда



Быстро обжаренные ломтики телячьей печени, куриная печень, тушенная с луком, тушеные почки и изысканный паштет из свиной печени – вот лишь несколько кушаний, которые можно приготовить из потрохов.

Покупка и хранение

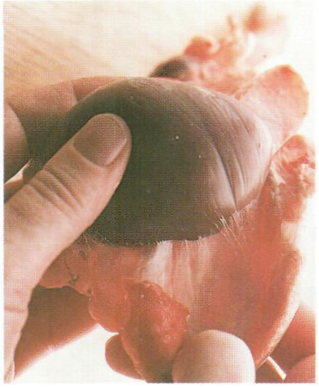
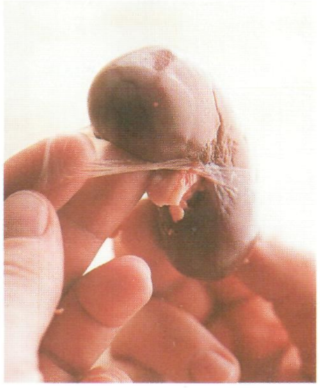
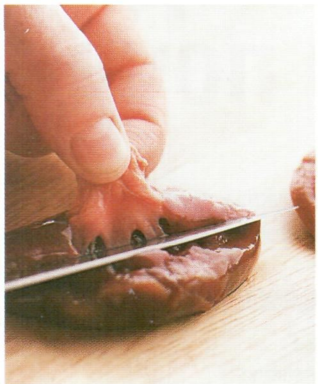
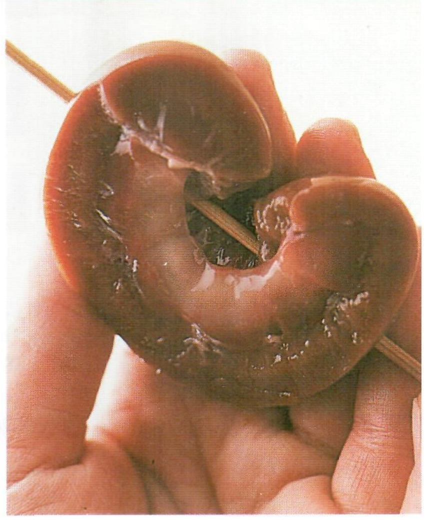
Главный критерий приобретения субпродуктов – свежесть. О ее отсутствии свидетельствует слабый неприятный запах. Говяжья или свиная печень должна быть плотной и свежей, ни в коем случае не покупайте сухой, тусклый, а тем более с синеватым оттенком мякоти субпродукт. Почки выбирайте мясистые и плотные на ощупь. Свежие потроха лучше всего готовить в день покупки, в крайнем случае поместите их не более чем на сутки на полку холодильника. Перед использованием печень и почки тщательно промывают и обсушивают, но лучше их вымочить. Для этого берут молоко или подсоленную воду (1 ч. л. соли на 600 мл воды). Длительность замачивания – 1–2 часа.

Виды почек

Расчет количества жидкости (воды или бульона) относится к методу впитывания и томлению в духовке.

	Описание	Кулинарные особенности
Бараньи	Небольшие по размеру, весом 20–25 г каждая. Обычно покрыты оболочкой из толстого белого сала. Если сала нет, выбирайте почки светло-коричневого цвета. Откажитесь от почек с сильным и резким запахом.	Бараньи почки готовят быстро, следя, чтобы мякоть не пересушилась. Традиционные методы тепловой обработки – жарение, в том числе и на гриле. Готовые почки остаются слега розоватыми в центре. От пережаривания становятся жесткими. Подходят для тушения.
Свиные	Весят около 100–150 г каждая. Вкус более насыщенный, чем у бараньих, текстура плотнее, особенно старых животных.	Замачивание поможет смягчить вкус. Разрежьте пополам, отсоедините хрящеватую сердцевину и готовьте по рецепту. Чаще всего нарезают ломтиками и тушат или запекают. Можно жарить. Нельзя также пересушивать.
Бычьи	Особенно крупные (обычно до 700 г), темно-коричневые, с выраженным запахом.	Вымочить. Разрезать пополам и удалить сердцевину, нарезать мякоть кубиками. Из-за сильного запаха бычьи почки редко готовят как самостоятельное кушанье, обычно их тушат или добавляют в супы. Требуют длительного тушения с достаточным количеством жидкости.

Подготовка почек

1. Если почка заключена в плотную оболочку из белого жира, ее разрезают и удаляют. При этом важно не повредить тонкую пленку, которая покрывает мякоть.

2. Чтобы удалить эту пленку, прикрепленную к сердцевине почки по центру с нижней стороны, сделайте небольшой надрез острым ножом и снимите пленку с обеих сторон.

3. Острым ножом или кухонными ножницами разрежьте почку на две или четыре части, чтобы как можно аккуратнее вырезать твердую белую сердцевину.

4. Во время жарения половинки почек могут скрутиться. Чтобы сохранить их форму, нанижите половинки на металлические или размоченные деревянные шампуры.



Шашлык из почек с чесночным маслом

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **12 бараньих почек (подготовить и разрезать пополам)**
- **4 ст. л. растопленного сливочного масла**
- **100 г пшеничных панировочных сухарей**
- **4 ломтика бекона**
- **растительное масло для смазывания**
- **кресс-салат для украшения**

ДЛЯ ЧЕСНОЧНОГО МАСЛА:

- **100 г размягченного масла**
- **2 мелкорубленых зубка чеснока**
- **1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**

1 Для чесночного масла. Разотрите масло с чесноком, петрушкой, солью и перцем. Выложите на лист пекарской бумаги и сформуйте в виде цилиндра диаметром около 2,5 см. Оберните бумагой, охлаждайте до полного затвердения.

2 Смажьте половинки почек растопленным маслом и приправьте. Обваляйте в панировочных сухарях.

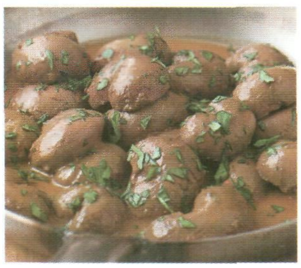
3 Стряхните излишек сухарей и нанижите почки на 4 шампура (деревянные предварительно замочите в воде). Разрежьте каждый ломтик бекона на 3 части, скатайте в рулетики и нанижите на шампур.

4 Разогрейте гриль. Смажьте решетку сковороды-гриль маслом. Положите шампур с рулетиками бекона и жарьте под грилем: по 2–3 мин. с каждой стороны. Снимите готовые рулетики с шампура и держите в тепле.

5 Жарьте почки по 4–5 мин. с обеих сторон: мякоть станет мягкой, но останется розоватой в центре. Разложите на подогретом сервировочном блюде. Нарежьте чесночное масло тонкими кружками и положите на почки с беконом. Украсьте кресс-салатом.

...или попробуйте так

Почки в горчичном соусе



Нагрейте на большой сковороде **1 ст. л. растительного масла**. Обжарьте партиями **700 г подготовленных почек** по 2 минуты с обеих сторон. Выложите. Обжарьте там же **1 маленькую мелкорубленую луковицу** (4 мин.). Введите **1 ст. л. уксуса**. Через 2 мин. добавьте **1 ст. л. горчицы**, влейте **150 мл говяжьего бульона**, тушите 1 мин. Положите в соус почки и разогрейте. Подавайте в горячем виде.

Виды печени

	Описание	Кулинарные особенности
Баранья	Выбирайте мякоть более светлой окраски – вкус печени будет мягче.	Подходит для жарения, однако необходимо следить, чтобы мякоть не пересушилась – в центре она должна остаться розоватой.
Свиная	Темнее и мягче, чем баранья, с более выраженным вкусом.	Лучшая печень для приготовления паштетов. Перед жарением ее замачивают на несколько часов или на ночь.
Бычья	Крупнее и грубее по текстуре, с наиболее выраженным вкусом из всех видов печени. В то же время, одна из самых дешевых.	Не рекомендуем жарить. Замочите на несколько часов или на ночь, после чего запеките, потушите или добавьте в рагу.
Куриная	Мелкая и мягкая, с богатым и очень характерным вкусом. Темного красновато-коричневого цвета.	Из нее готовят закуски, салаты, начинки, соусы и паштеты. Как и баранью, куриную печень жарят, следя, чтобы она оставалась слегка розоватой в центре.

Подготовка печени



1. Тщательно промойте печень под холодной проточной водой, обсушите плотными бумажными полотенцами.



2. Ножом нарежьте печень вдоль каждой доли ломтиками одинаковой толщины (не более 6 мм).



3. Ножом с маленьким острым лезвием срежьте окружающую тонкую пленку и удалите с каждого ломтика фрагменты вен.

совет мастера

Куриная печень
В качестве начинки можно использовать печень, которую покупали частями и замораживали (субпродукт храните в морозилке до 3 месяцев). Подготовка. Разрежьте каждую печенку на две доли и срежьте грубую кожицу, которая удерживает их. Удалите желчные пузыри и срежьте зеленые кусочки печени.

Жареная баранья печень

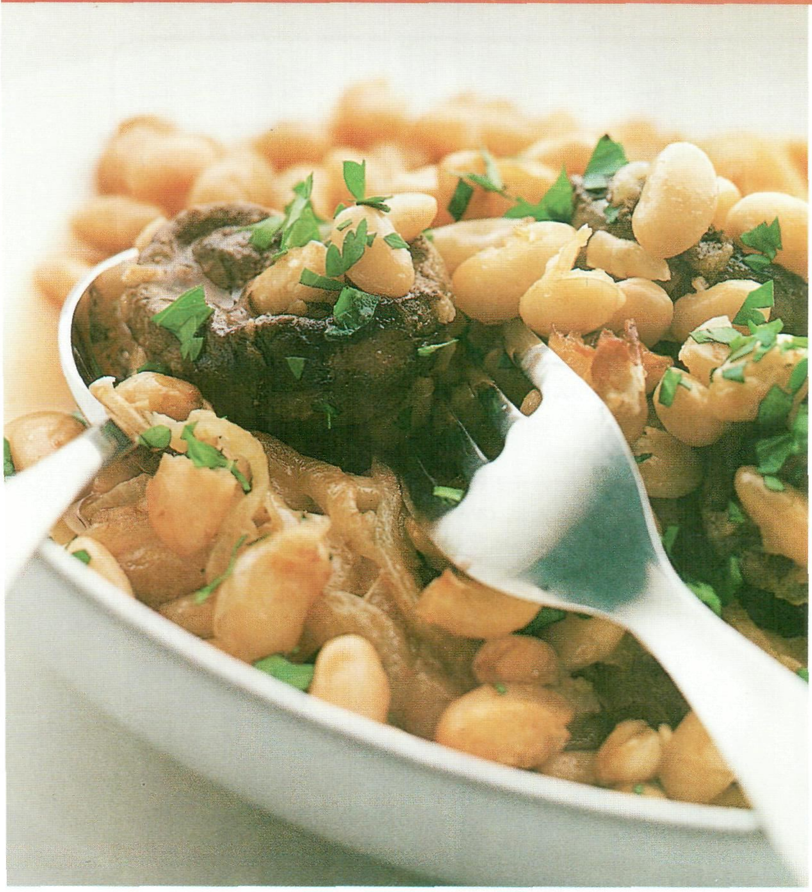
Панировка из муки, приправленной специями, защитит тонкие ломтики печени от пересыхания, а также загустит и обогатит соус, который готовят из соков от жарения.

1 Приготовьте панировку: на каждые 100 г печени – по 15 г муки, приправленной крупной щепоткой соли и черного перца. Всыпьте отмеренное количество муки и специй в полиэтиленовый пакет, закрутите и встряхните. Положите в пакет ломтики печени, встряхните. Выложите на чистую тарелку и удалите излишек муки.

2 Разогрейте достаточное количество сливочного или растительного масла до легкого шипения. Положите ломтики панированной печени на расстоянии не менее 6 мм. При необходимости жарьте печень партиями.

3 Жарьте на среднем огне 2–4 мин., пока на поверхности не появятся капли крови. Переверните и жарьте с другой стороны: мякоть покроется корочкой, но при этом останется розоватой внутри (ломтики должны пружинить под пальцами).





Горшочек с фасолью и почками

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г бараньих почек
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 луковицы (кольца)
- 2 мелкорубленых зубка чеснока
- щепотка молотого душистого перца или гвоздики
- 800 г консервированной белой фасоли
- 3 ст. л. томатной пасты
- 510 мл горячего куриного бульона
- 4 ч. л. горчицы
- пара капель соуса чили

1 Разогрейте духовку до 180°С. Разрежьте почки пополам, вырежьте сердцевину и крупно нарежьте мякоть. Нагрейте масло на большой сковороде и обжарьте почки, часто переворачивая (3–4 мин.). Переложите шумовкой в пиалу.

2 Уменьшите огонь и положите лук. Жарьте 8–10 мин. Добавьте чеснок и жарьте еще минуту. Положите почки, приправьте, сдобрите душистым перцем или гвоздикой. Снимите с огня.

3 Выложите половину фасоли на дно большой огнеупорной формы для запекания, сверху разложите почки. Распределите остальную фасоль.

4 Разведите томатную пасту в бульоне. Залейте фасоль с почками. Запекайте 30 минут. Подмешайте горчицу, соус чили и подавайте.

Баранья печень с капустным пюре

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
+ варка капусты и картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ

- примерно 500 г отварной зеленой капусты (крупно нарезать)
- 3 клубня картофеля среднего размера (отварить и размять в пюре)
- 175 г сливочного масла
- 1 мелкорубленая луковица
- 400 г бараньей печени (нарезать тонкими ломтиками)
- приправленная мука
- 1 ч. л. уксуса
- 4 ст. л. воды

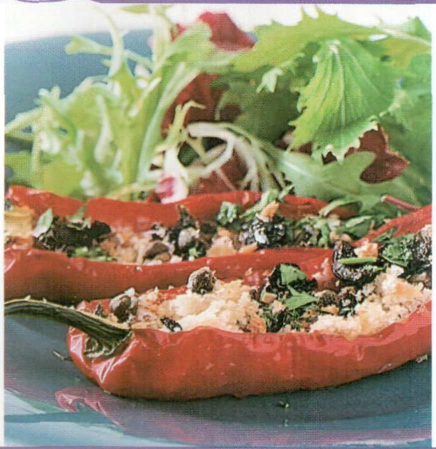
1 Перемешайте нарезанную капусту с размятым картофелем и приправьте.

2 Растопите половину сливочного масла, обжарьте лук (8–10 мин.). Положите овощную смесь, прижмите ножом-лопаткой, чтобы получился ровный пласт, и жарьте на среднем огне 8 мин., чтобы масса снизу стала золотистой. Нарежьте поджаренную массу крупными кусками на сковороде, переверните, прижмите и жарьте еще 8 мин.

3 Отдельно растопите оставшееся сливочное масло. Посыпьте ломтики печени мукой и обжарьте: по 2–4 мин. с обеих сторон. Разложите на подогретых тарелках капустное пюре. Влейте на сковороду, где жарилась печень, уксус и воду. Прокипятите, тщательно размешивая, полейте получившейся подливкой ломтики и подавайте.

совет мастера Печень очень важно не пережарить, иначе она станет «резиновой» с горчащей корочкой.





Очарование Средиземноморья

Великолепие оттенков цветов и вкусов – так можно охарактеризовать средиземноморскую кухню, воплотившую в себе все лучшее из достояний кулинаров Италии, Франции и Испании

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Классический рыбный суп
Кушанье кухни юга Франции, ароматизированное шафраном

Хрустящие фаршированные перчики
С начинкой из маслин, хлебных крошек, трав и каперсов

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Баранина по-средиземноморски
Баранье мясо в густом ароматном соусе

Лимонные овощи
Хрустящие разноцветные овощи в масляной заправке

Печеная картошка с травами
Мягкая молодая картошка

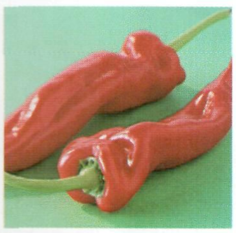
*

ДЕСЕРТЫ

Лимонный крем под карамельным соусом
Нежное лакомство



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Это меню для неспешной полуденной встречи, званого обеда в кругу друзей или семейных посиделок. Суп можно приготовить заранее и замораживать до месяца, но вот приправу айоли готовьте не ранее, чем накануне подачи.

2 За день до застолья...
Приготовьте суп и приправу, охладите. Сделайте и охладите лимонный крем и карамельный соус.

3 В день подачи...
Начините и запеките перцы; подготовьте баранину и картошку. Достаньте перцы из духовки и уменьшите ее температуру. Поставьте запекаться мясо и картошку. Приготовьте овощи и соус, держите в тепле. Выньте мясо из духовки и держите в тепле.

4 Непосредственно перед подачей...
Увеличьте температуру духовки до 200°С. Разогрейте перцы – на это уйдет пара минут. Заправьте суп шафраном и разогрейте. Приготовьте тосты с приправой айоли и разложите по порциям. Разложите по тарелкам фаршированные перцы с листьями салата. Нарежьте мясо порциями, выложите на блюдо, полейте соусом. Переложите в сервировочную чашу печеную картошку. Подавайте десерты с карамельным соусом. Bon appetit!

Классический рыбный суп

Для кушанья подойдут различные сорта рыбы и морепродуктов



Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 300 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г белой рыбы и морепродуктов
2 ст. л. растительного масла
3 мелкорубленые луковицы
2 истолченных зубка чеснока
1 нарезанный тонкими колечками порей
1 нарезанный кусочками черешок сельдерея
1 нарезанная морковь
1 небольшой корнеплод фенхеля (нарезать пластинками)
2 помидора, разрезанных на 4 части
1,2 л воды
полоска апельсиновой цедры (5 см)
2 лавровых листа
щепотка шафрана
6 ломтиков багета
500 г тертого твердого сыра

ДЛЯ АЙОЛИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ:

6 ст. л. майонеза
1 небольшой истолченный зубок чеснока
щепотка острой паприки + для подачи

1 Нарежьте рыбу, морепродукты (с костями и панцирями) кусками по 5 см. Нагрейте масло в большой кастрюле. Обжарьте на слабом огне лук, чеснок, порей, сельдерей, морковь, фенхель и помидоры (6–8 мин.).

2 Залейте овощи водой, доведите до кипения. Опустите в бульон рыбу и морепродукты, апельсиновую цедру и лавровые листья, варите 30 мин. Для айоли с перцем. Смешайте майонез, чеснок и паприку. Если приправу не подаете сразу, поставьте ее в холодильник.

3 Шумовкой выложите из бульона рыбу и морепродукты, измельчите в комбайне. Переложите в жидкость мякоть, удалив кости. Выньте из кушанья лавровые листья и цедру.

4 Перед подачей введите в суп шафран, разогрейте блюдо. Поджарьте тосты из ломтиков багета. Положите на каждый тост шарик айоли, посыпьте сыром. Поставьте под разогретый гриль духовки на минуту, чтобы сыр немного растопился. Налейте суп в подогретые тарелки, положите на каждую порцию по тосту с айоли, посыпьте паприкой и подавайте.

совет мастера Традиционно айоли готовят так: в ступке перетирают красный чили с растительным маслом, чесноком и крошками хлеба. Приправа с майонезом и паприкой обладает менее острым вкусом, ее обычно подают к рыбным супам.

Хрустящие фаршированные перцы

Яркие перчики запекают с вкуснейшей, чуть хрустящей начинкой

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 мелких красных стручковых перцев
4 ст. л. растительного масла + для смазывания
120 г крошек свежего белого хлеба
80 г маслин без косточек (нарезать)
4 ч. л. каперсов (маринад отжать)
1 мелкорубленый зубок чеснока
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
1 ст. л. свежего рубленого или ¼ ч. л. сушеного базилика
микс из листьев салата для подачи

1 Разогрейте духовку до 180°С. Разрежьте перцы вдоль пополам, включая черенки. Удалите семена и белые перепонки, черенки оставьте. Разложите срезами вверх в смазанной маслом форме для запекания.

2 Смешайте хлебные крошки, маслины, каперсы, чеснок, петрушку, базилик, масло. Приправьте по вкусу. Наполните овощной смесью половинки перцев. Запекайте 45 мин.: перцы станут хрустящими, а начинка – золотистой. Подавайте с листьями салата.

совет мастера Используйте сладковатый стручковый перец, а не чили. Если стручкового перца нет, возьмите сладкий.





Баранина по-средиземноморски

Соблазнительное мясо барана жарят в собственном соку

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 3 – 3½ ч
Кол-во калорий – 430 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. растительного масла
баранья нога или лопатка без костей, свернутая в рулет (1,4 кг)
2 рубленые луковицы
250 г нарезанных шампиньонов
600 мл бараньего или куриного бульона
3 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного розмарина
30 маслин без косточек
полоска лимонной цедры (5 см)
4 ст. л. томатной пасты

1 Разогрейте духовку до 150°С. Нагрейте масло в большой кастрюле и обжарьте мясо. Переложите в форму для запеканок.

2 Обжарьте в той же кастрюле лук на слабом огне (8–10 мин.). Добавьте грибы и жарьте еще 2–3 мин. Влейте бульон, подмешайте чеснок, розмарин, маслины, лимонную цедру и томатную пасту. Приправьте по вкусу.

3 Доведите до кипения и залейте получившимся соусом мясо в форме. Накройте плотно крышкой и запекайте 2½–3 часа, чтобы баранина стала очень мягкой. Разрежьте на толстые ломтики и подавайте с соусом.

...или попробуйте так

Замените розмарин тимьяном, а маслины – оливками. Положите в соус перед добавлением к мясу 2 размятых филе анчоусов. Остатки соуса можно разогреть на следующий день и подать к пасте.

Лимонные овощи

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 125 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 л куриного бульона
1 полоска цедры лимона
1 небольшая желтая тыква (очистить, удалить семена, мякоть нарезать брусочками по 5 см)
2 моркови (брусочки по 5 см)
2 цукини (нарезать брусочками по 5 см)
350 г мелких луковок
300 г стручковой фасоли
50 г нарезанного кубиками охлажденного сливочного масла
1 ч. л. лимонной цедры, измельченной на мелкой терке
2 ст. л. лимонного сока

1 Влейте бульон в кастрюлю, положите полоску цедры. Доведите до кипения. Опустите кусочки тыквы, снова доведите до кипения и варите 8 мин. Переложите тыквенные кусочки шумовкой в огнеупорное сервировочное блюдо и держите в тепле.

2 Отварите в бульоне морковь (8 мин.). Переложите в блюдо к тыкве. Опустите в бульон цукини, луковки и фасоль. Варите 5 мин., также переложите в блюдо.

3 Кипячением уварите бульон наполовину, введите, взбивая, по кубику масло. Приправьте по вкусу и перелейте в подогретый соусник. Посыпьте овощи лимонной цедрой, сбрызните соком и подавайте в горячем виде.

совет мастера Для приготовления этого гарнира подойдут любые овощи, которые можно нарезать дольками наискосок.





Печеный картофель с травами

Нежная молодая картошечка с маслом и ароматными травами

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 2¾ ч
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г мелкого молодого картофеля
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. смеси сухих трав

1 Разогрейте духовку до 150°С. Очистите картофель под проточной водой. Разрежьте клубни пополам. Опустите в большую кастрюлю с кипящей водой. Доведите до кипения и варите 5 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Заправьте маслом и посыпьте сухими травами.

2 Разложите картофель в большой жарочной форме. Пеките в духовке 2½ ч, после чего увеличьте температуру до 200°С на 10 мин. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Не следует покупать молодой картофель впрок: приобретайте его столько, сколько вам понадобится согласно выбранному рецепту, чтобы насладиться вкусом кушанья. Как только картофель сварится, его сразу откидывают на дуршлаг или сливают воду. Молодой картофель богат витамином С, который разрушается при слишком длительном нахождении клубней в воде.



Лимонные кремы с карамельным соусом

Маленькие порции крема с ароматом лимона

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1¼ ч + настаивание, остывание, охлаждение
Кол-во калорий – 670 в порции
Жир – 49 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

550 мл жирных сливок
цедра 1 лимона (снять тонким ножом)
5 желтков
55 г сахара
кипяток
малина и веточки мяты для украшения (дополнительно)
сахарная пудра для посыпки

ДЛЯ СИРОПА:

250 г сахара
150 мл горячей воды

1 Доведите сливки до кипения. Положите цедру и отставьте на 30 мин. настаиваться. Разогрейте духовку до 150°С.

2 Вновь доведите сливки на слабом огне до кипения. В большой огнеупорной чаше взбейте желтки с сахаром в пышный светлый крем. Влейте через сито тонкой струйкой лимонные сливки, не прекращая взбивать смесь. Разлейте крем по 6 огнеупорным пиалам или формочкам объемом 150 мл. Поставьте формочки в глубокую жаропрочную форму, влейте кипяток до середины ее стенок.

3 Накройте форму фольгой и запекайте 50–55 мин. Выньте кремы из большой формы с водой для остывания. Охлаждайте не менее 3 часов или ночь.

4 Для сиропа. В толстодонной кастрюльке, помешивая, растворите на слабом огне сахар (4–5 мин.). Затем нагревайте без размешивания, пока карамель не станет светло-коричневой. Тонкой струйкой аккуратно влейте горячую воду и отставьте полученный сироп остывать.

5 Украсьте кремы малиной и мятой. Посыпьте пудрой и подавайте с сиропом.

совет мастера Будьте предельно осторожны, подмешивая воду в сахар. Ни в коем случае не наклоняйтесь над кастрюлькой: вы можете обжечься брызгами горячей карамели.